

El Deportista y la Atención Plena

The Athlete and the Mindfulness

Víctor Manuel Cepeda Salas*

Alicia Elena Romero Carrasco**

Resumen: El presente artículo explica y une el concepto de Atención Plena (Mindfulness) al deporte y a las experiencias de los atletas. Crítica a los modelos actuales de intervención en Psicología del Deporte y establece una propuesta alternativa. Mindfulness se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams y Teasdale, 2002; Shapiro y Schartz, 1999). Para el deportista significa aprender a estar en el momento presente, no detenerse en hechos del pasado como fallos o anticipar eventos futuros, como ganar o perder. Programas como Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman y Glass (2006); y el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004, 2007), contribuirían a aumentar las experiencias de flow, reducirían la ansiedad pre-competitiva, incluso inciden en medidas de resultado atlético.

Palabras clave: Atención Plena, Mindfulness, Deportistas, Programas de Entrenamiento Mental.

* Psicólogo, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Master en Psicología del Deporte, Universidad Autónoma de Barcelona. Docente Universidad de Talca. Programa de Formación Fundamental. Centro de Entrenamiento Regional CER (Metropolitano), Federación Atlética de Chile. Email: vc Cepeda.psicologiadeporte@gmail.com

Universidad Central, Chile.

** Doctora en Psicología, Universidad de las Islas Baleares. Postdoctorado en Psicología Social del Deporte, Universidad de Northern Colorado, Estados Unidos. Directora Ejecutiva Fundación Asciede. Psicóloga de la selección chilena de hockey césped varones. Email: aromero@ucentral.cl

Abstract: This article explains and connects the concept of Mindfulness sports and the experiences of athletes. Criticizes the current models of intervention in Sport Psychology and establishes an alternative Proposal. Mindfulness has been Described as a non-elaborative consciousness focused on the present, not judgmental, In Which every thought, feeling or sensation That Arises in the attentional field is Recognized and accepted as is (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams and Teasdale, 2002; Shapiro and Schwartz, 1999). For the athlete Means learning to be in the present moment, not dwell on past events: such as failures or anticipate future events, winning or losing: such as. Programs like Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) of Kaufman and Glass (2006); and Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Gardner and Moore (2004, 2007), the program would Enhance the experiences of flow, reduces the pre-competitive anxiety even Affect athletic outcomes.

Keywords: Mindfulness, Athlete, Mental Programs.

Históricamente, el paradigma cognitivo conductual ha sido el que ha nutrido a la psicología del deporte, ya sea para dotarla de visión respecto a los procesos psicológicos experimentados por los deportistas como para transferir estrategias y técnicas destinadas a mejorar aspectos mentales propios del rendimiento (Gardner y Moore, 2007). Asumir este enfoque significa resaltar el autocontrol de los procesos internos (pensamientos, emociones, sensaciones) en sus intervenciones, partiendo de la premisa que dichas experiencias internas tienen efectos adversos sobre las conductas de rendimiento (Ezquerro, 2008).

Actualmente el paradigma cognitivo conductual y particularmente las terapias que hoy se denominan de tercera generación cuestionan el excesivo énfasis en el control, por ejemplo, autores como Pape y Clarck (1991) han demostrado que el control de pensamientos negativos puede tener un efecto contradictorio aumentando la actividad cognitiva indeseada, lo que pone en cuestionamiento la utilización de la detención del pensamiento o el autodiálogo.

Autores como Wegner, Shortt, Blake (1999) y Barlow (2002) han revisado modelos de autocontrol en terapia y en el ámbito del rendimiento deportivo y sus descubrimientos indican que, en determinados momentos, la autorregulación óptima implica reducida autoevaluación, reducida vigilancia atencional, baja exploración de amenazas y mínima preocupación sobre las posibles consecuencias futuras del rendimiento.

Ezquerro (2006) señala, entonces, que las técnicas tradicionales dirigidas hacia el control de los procesos internos, como el autodiscurso (para modificar los procesos cognitivos y emocionales), la visualización (para controlar el contenido de las imágenes internas) muchas veces resultan paradójicas. Se ha puesto en evidencia la existencia de una reactivación posterior a la supresión o el control de pensamientos, con incremento de respuestas emocionales y autonómicas. Este fenómeno se denomina “ironía del proceso de control mental” (Wegner y Zanakos, 1994), y es especialmente relevante para los deportistas, por la interferencia que tendría sobre el rendimiento.

Esta mirada tradicional ha promovido el entrenamiento sistemático de ciertas habilidades en los atletas con el objetivo principal de proporcionar estrategias de control para que eliminen o cambien los estados internos valorados como negativos con la intención de que esto contribuya a mejorar su nivel de rendimiento. Por ejemplo, a un atleta se le puede entrenar para que se relaje en momentos en los que experimente ansiedad, para que elimine pensamientos valorados como negativos, o por ejemplo, para cambiar emociones o sentimientos que puedan emerger. Este enfoque tradicional impone la creencia en los deportistas de que es necesario cambiar ciertos pensamientos, emociones y sensaciones, y se les enseña hacerlo con la positiva intención de mejorar su rendimiento deportivo (Mañas, Del Águila, Franco, Gil y Gil, 2014).

Considerando estos antecedentes, la terapia cognitiva basada en Mindfulness (Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985) como la terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999) han traspasado sus aproximaciones teóricas a la psicología del deporte y se han convertido en unas nuevas vías para explicar fenómenos psico-deportivos. Se han transformado en una alternativa que propone relacionarnos con nuestros propios estados internos de una manera completamente distinta. La Atención Plena no pretende cambiarlos o eliminarlos.

La Atención Plena representa un modo de relacionarnos con ellos desde la ecuanimidad, la consciencia, la apertura y la aceptación de la experiencia.

¿Y qué es la Atención Plena? ¿Por qué rompe con el énfasis en el control de la actividad cognitiva-emocional?

“Mindfulness” o “Atención Plena” tiene sus raíces en el budismo, siendo un término proveniente de la traducción al inglés del vocablo “Sati” del idioma Pali (Raimon Panikkar, 1997). El Pali es la lengua en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Atención Plena se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams y Teasdale, 2002, Shapiro y Schartz 1999). Desde la óptica de la psicología social cognitiva, la Atención Plena es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, apertura a nueva información y conciencia de más de una perspectiva (Langer, 1989).

Germer (2005) señala que la palabra Mindfulness puede ser comprendida desde tres perspectivas: 1) como una práctica, debido al ejercicio meditativo, 2) como un proceso psicológico, considerando dimensiones de la conciencia (centrada en el presente, no enjuiciadora, intencional, observación participante, no verbal, exploratoria) y 3) como un constructo teórico, es decir Mindfulness implica hacer consciente la intención de reorientar nuestra atención, y de “darnos cuenta” de la experiencia en curso de una manera receptiva y curiosa. Esto requiere tener una actitud orientada a experimentar plenamente el momento presente.

¿Qué significa esto para los deportistas?

La Atención Plena es estar en el momento presente, lo que significa no detenerse en hechos del pasado como fallos o anticipar eventos futuros, como ganar o perder. De hecho, cuando los atletas describen estar “en la zona”, a menudo lo describen como la sensación de estar plenamente conscientes y presentes. El entrenamiento en Atención Plena permite tomar perspectiva frente a estos patrones de respuesta

y por ende, elegir otras alternativas de afrontamiento, por ejemplo en un deporte de combate, al recibir un golpe en el rostro, la activación emocional crece y es posible que la respuesta habitual sea atacar descontroladamente, en cambio, si se ha entrenado la Atención Plena, se reconocerá la emoción y los pensamientos inmediatos, dejándolos ir y aceptándolos como parte de la experiencia de combatir, será la atención en la respiración lo que devolverá al atleta al presente para volver a la táctica que eligió con anterioridad. Por ejemplo, en un estudio cualitativo para conocer el impacto de un programa de Atención Plena en mujeres futbolistas de primera división realizado por Baltzell, Caraballo, Chipman y Haydn (2014) se recogen narrativas como las siguientes: *“Creo que soy capaz de enfocar la emoción o ansiedad hacia mi juego en lugar de estar demasiado excitada al principio del partido donde quiero resolver muy rápido”*, *“Hacia el final del juego...cuando estaba fatigada y en vez de decir que estoy cansada, aceptaba el dolor y me preparaba para un ataque”*.

Se observa que a través de la práctica sistemática el deportista puede aumentar la confianza percibiendo positivamente su capacidad de regular una situación estresante. Segal, Williams y Teasdales (2002) ponen de manifiesto cómo la práctica del Mindfulness favorece un cierto distanciamiento frente a la experiencia interna y externa, lo que se traduce en una menor reactividad emocional (y menos rumiación de pensamientos) y al mismo tiempo favorece la apertura a la experiencia con una cierta curiosidad (y una menor evitación de dicha experiencia).

Ramos y Hernández (2008) nos señalan que el trabajo teórico e investigador desarrollado en la línea de Mindfulness indica que cuando la atención a nuestras emociones y sensaciones va acompañada de la valoración o juicio sobre la emoción sentida, lejos de permitirnos integrar adecuadamente la experiencia nos podría conducir a la reactivación de determinados patrones de pensamientos que nos alejan de la experiencia inmediata y tienden a perpetuarse (Automatismos, creencias dogmáticas).

Basándonos en los fundamentos de la práctica en Mindfulness que hace Kabat-Zinn (1990), existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares de la práctica del Mindfulness. Se ha optado por proponer una adaptación de dichos principios a las experiencias deportivas. Cabe aclarar

que está propuesta deberá en el futuro generar estrategias metodológicas para ser validadas.

Así un deportista dispuesto a fortalecer la dimensión psicológica de su rendimiento asumiendo una actitud de Atención Plena puede aprender a asumir la siguiente perspectiva para explicar y afrontar su rendimiento.

No juzgar: Es importante en la práctica darse cuenta de la actividad constante de nuestra mente por emitir juicios, categorizar, anticipar situaciones. Una actitud mindfulness invita a asumir una posición de testigo imparcial y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni identificarse, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir. Durante una competición muchas veces gastamos energía juzgando el nivel del rival, la funcionalidad de un ejercicio o la importancia del evento, esto opera como estímulos que generan ansiedad, desconcentración o preocupación excesiva.

Paciencia: La paciencia es tanto un valor como una práctica y sin duda aquellos deportistas que han sabido cultivarla han marcado diferencias respecto a quienes esperan la retribución rápida. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal. Aceptar el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.

Es bastante habitual observar en el ámbito deportivo a atletas talentosos pero impacientes que finalmente terminan desistiendo sino se cumplen sus expectativas y a otros menos aventajados por la lotería genética con una capacidad enorme de postergar la gratificación y convencidos en que el fruto del esfuerzo diario terminará desplegando los resultados esperados.

Mente de principiante: Significa estar abierto al aprendizaje, escuchar con atención, suspender juicios y flexibilizar dogmas, lo peor que le puede pasar a un deportista es creer que ya lo sabe todo. Los grandes atletas y entrenadores son curiosos e innovadores, buscan mejorar constantemente y aprenden de los más experimentados. Cultivar este principio entrega una actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas posibilidades. Es desarrollar sobretodo la capacidad de adaptación, virtud

muy necesaria en ambientes tan cambiantes como el deportivo.

No buscar/hacer: Esta es una adaptación del principio de No Esforzarse. Generalmente los atletas son muy conscientes de sus sensaciones corporales y esto no tiene nada de insólito tomando en cuenta que el cuerpo es el instrumento de su trabajo, sin embargo, se da con relativa frecuencia que busquen sensaciones corporales ideales de competición y si no se presentan ello da pie a que aparezca la duda sobre su estado de forma. Es importante entonces que el atleta se pregunte ¿cuantas veces he competido con pésimas sensaciones e igual he rendido a gran nivel? Es probable que en más de una ocasión, por consiguiente será importante aceptar el malestar físico como un ingrediente esperable en un deportista de alto rendimiento.

Si se busca estar relajado, más tenso se estará, si se busca terminar con el insomnio, es probable que más activo se esté durante la noche, en consecuencia Buscar es presión. Hacer es acción, es decir orientar estrategias concretas “olvidándose” de su funcionalidad, se trata de caer absorto en la tarea que se ejecuta, quizá con esa actitud se presenten los resultados previstos.

Confianza: Al practicar la Atención Plena, también practicamos asumir la responsabilidad de ser uno mismo y de aprender a escuchar el propio ser y confiar en nosotros. Es preferible confiar en uno mismo que buscar siempre un guía en el exterior. Será importante en este punto que entrenadores reconozcan y valoren las expresiones de sus atletas reconociendo que el deportista es el “primer experto” en sus propias experiencias.

Dejar ir/Ceder: Ceder significa “no apegarnos” a nada. En la práctica de la Atención Plena se deja de lado la tendencia a aceptar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es, ceder es una forma de dejar las cosas tal y como son y, así, aceptarlas. Lo importante sería que el deportista aprenda a reconocer lo transitorio de los pensamientos y emociones, de esta manera podría asumir las experiencias de éxito o de derrota, con mayor equilibrio.

La aceptación: La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que sienta, piense y vea, y aceptarlo porque está ahí y en ese momento se trata de no malgastar energía mental pensando en los eventos que ya han ocurrido. Un jugador de baloncesto que pierde un punto fácil puede generar un sin número de pensamientos de autorreproche por el error cometido. Un corredor o un nadador que no le gusta una asignación de pistas puede quedarse “estacionado” en la rabia preguntándose ¿Por qué a él? En estos casos, aceptar el momento presente o situación es una habilidad valiosa que puede ayudar a un atleta a dirigir su foco. Esta habilidad rápida y sencilla sienta las bases para la reorientación de los procesos de pensamiento y permite elegir la mejor opción en ese momento.

Estos elementos se entrenan y cultivan al igual como se entrena la fuerza, la resistencia o la velocidad, no hay recetas rápidas ni mágicas, la posibilidad de cambiar de perspectiva de aumentar en flexibilidad estará dada por el compromiso por la práctica.

En una recopilación del estado del arte realizada por Del Águila et al. (2014) se da cuenta de que existen principalmente dos intervenciones validadas empíricamente y ampliamente aceptadas por la comunidad científica (1) el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman y Glass (2006); y (2) el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004, 2007).

El programa MSPE se desarrolló en el año 2006 (Kaufman y Glass, 2006). Esta intervención proviene del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (1990, 2003) y de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale (2002). El MSPE está estructurado para ser adaptado a cualquier deporte.

En relación a la evidencia de los beneficios de los programas, se encuentran las siguientes: De Petrillo et al. (2009) adaptaron el protocolo de 4 semanas del MSPE para corredores y encontraron un incremento significativo en el mindfulness estado y en una dimensión del mindfulness rasgo comparando las medidas pre y post intervención, además de una reducción significativa en las variables de perfeccionismo y ansiedad relacionadas con el deporte. Kaufman et al. (2009) encontraron incrementos significativos en las variables de mindfulness

estado y mindfulness rasgo para los golfistas, mindfulness rasgo para la mayoría de los arqueros y en estado flow para toda la muestra. Adicionalmente, después de la impartición del programa puso de manifiesto que los atletas sentían que el MSPE tuvo un impacto significativamente positivo sobre su rendimiento y que ellos tenían expectativas de beneficios en el futuro.

Un estudio controlado de la versión extendida del programa MSPE ha sido llevado a cabo empleando una muestra de corredores de larga distancia de primer nivel universitario (Pineau et al., 2013). Los resultados pre-post no han sido todavía analizados, sin embargo, los primeros resultados de medidas pre intervención han revelado que, además del número de millas corridas por semana, el componente de aceptación de mindfulness predice significativamente la marca del atleta.

El programa MAC (Gardner y Moore, 2004, 2007) es una combinación de mindfulness y técnicas de la Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002) que fue diseñado para utilizarse con personas con alto nivel de rendimiento y puede ser usado con atletas.

El MAC comparte ciertas similitudes con el concepto de flow (Csikzentmihalyi, 1990) que describe el estado de ejecución ideal en los atletas como una intensificada consciencia al momento presente y concentración en la tarea. El flow también ha sido descrito como la “fusión de la acción y las consciencia” (Csikzentmihalyi, 1990). El programa MAC parece promover el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia de flow.

Lutkenhouse, Gardner y Morrow (2007) realizaron un estudio controlado aleatorizado con 118 atletas universitarios de rendimiento alto para investigar el programa MAC en comparación con un protocolo tradicional de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas (control del pensamiento, control de la activación, imaginación). Los resultados mostraron mejoras significativas en el rendimiento atlético en las medidas posttest en el grupo MAC en comparación con el grupo que empleó el protocolo tradicional. Además, el grupo MAC mostró significativas reducciones en agresividad y evitación experiencial e incrementos significativos en las experiencias de flow (Gardner y Moore, 2007; Lutkenhouse et al., 2007).

Schwanhausser (2009) examinó el impacto de un programa MAC con adolescentes saltadores de trampolín. Los resultados indicaron cambios significativos en el rendimiento atlético a través de 8 medidas objetivas de rendimiento en salto, así como también incrementos en mindfulness, experiencias de aceptación y de estados de flow.

En términos generales ambos programas utilizan la práctica meditativa, el yoga, imágenes mentales, el reconocimiento de fortalezas, virtudes y valores, entre otras estrategias. Con ellas el deportista crece en flexibilidad y en conciencia respecto a su forma de pensar las distintas experiencias ligadas a su vida deportiva. No se trata de practicar la meditación para dejar “la mente en blanco” (esto es imposible incluso para meditadores avanzados) o para convertirse en un “iluminado”, se trata de desarrollar una habilidad que ayude a los atletas a tomar conciencia acerca de sus diálogos internos, de percatarse de creencias obstaculizadora y de aquellas emociones o sensaciones que deterioran ejecuciones de excelencia en momentos importantes. Es la atención en modo de exploración.

Ejercicios sencillos por ejemplo son prestar atención a la respiración antes de iniciar una tarea motriz, comer con atención, disfrutar aromas, sabores y texturas. Realizar un trote recuperativo poniendo atención a la pisada y al contacto con el suelo. Al obtener resultados positivos o al percibir mejora y avance “saborear” el momento, riendo, saltando de alegría, llorando de felicidad, abrazándose, bailando, etc. Para el Mindfulness estar concentrado, no es fijar la atención en un punto determinado por el mayor tiempo posible, es identificar cual es el distractor, observarlo con ecuanimidad y volver en calma al estímulo relevante.

La psicología clínica de raíz cognitiva-conductual ha avanzado observando y re-organizando algunos de sus preceptos más fundamentales por eso hoy se habla de la tercera generación de terapias (Hayes, 2004; Mañas, 2007). Se señaló al principio del texto que las intervenciones que apuntan a ejercer control sobre las experiencias internas (cognitivo-emocionales) recientemente han mostrado suscitar procesos de hípervigilancia, precisamente, una actividad asociada con el rendimiento disfuncional, de acuerdo con las evidencias actuales sustentadas en los modelos de auto-control (Barlow, 2002; Carver y Scheier, 1998, Gardner y Moore, 2006).

A partir de tales evidencias empíricas se pone de manifiesto que la transferencia de los avances del modelo Cognitivo-Conductual a la Psicología del Deporte ha sido lenta y aproximadamente hace una década estos cambios parecen haber sido tomados en cuenta (Gardner y Moore, 2007, Ezquerro, 2006, Mañas, 2007).

De todos modos, a pesar del reconocimiento de los últimos años pareciera que aún las técnicas de establecimiento de objetivos, la práctica en imaginación, el autodiálogo o el control de la activación, siguen siendo presentadas como las estrategias psicológicas ideales para mejorar el rendimiento de los deportistas (Gardner y Moore, 2007).

El desafío está en crear y/o reconocer estrategias potencialmente adaptables de lo clínico o desde cualquier otro ámbito de la psicología al deporte, haciéndolo sin complejos pero con un rigor científico que permita validar las prácticas y por cierto beneficiar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. La Atención Plena, pareciera haber recogido este reto y hoy se ha establecido como una temática emergente en la Psicología del Deporte con mucha proyección de futuro. Para ejemplificar esta tendencia se señala el esfuerzo de Thienot, Jackson, Dimmock, Grove, Bernier, Fournier (2013) por diseñar el primer cuestionario específico de Atención Plena aplicado al deporte, el Mindfulness Inventory for Sport (MIS). Lo demuestran también los recientes estudios de Cathcart, McGregor y Groundwater (2014) con atletas de elite relacionando la Atención Plena con el estado de flow. Bernier, Thienot y Pelosse (2014) investigaron el efecto de un programa de Atención Plena con jóvenes patinadores. Baltzell, Caraballo, Chipman y Hayden (2014) siguen la misma línea aplicando un programa de mindfulness a un equipo femenino de fútbol de la primera división.

Finalmente este artículo incita a considerar a la Atención Plena como una alternativa al control de los estados internos. Se ha señalado con una amplia evidencia teórica/práctica las consecuencias disfuncionales de tener como objetivo de intervención el controlar o cambiar lo que se está experimentando en el contexto del deporte especialmente para los atletas de nivel competitivo. Entonces vale la pena abogar por la práctica de la Atención Plena, la cual no implica el control sino podríamos decir una *aceptación consciente* de emociones, sensaciones y pensamientos que pueden en un proceso, traer beneficios personales y de rendimiento a los deportistas.

Referencias

- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., Hayden, L. (2014).** A Qualitative Study of the MindfulnessMeditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 119-141. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018> © 2014 Human Kinetics, Inc.
- Barlow, D.H. (2002).** *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Catchart, S., McGregor, M. y Groundwater, E. (2014).** Mindfulness and Flow in Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 119-141. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018> © 2014 Human Kinetics, Inc.
- Clarck, D.M.,Ball, S. y Pape, K. (1991).** An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31,207-210.
- Csikszentmihalyi, M. (1990).** *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- De Petrillo, L.A., Kaufman, K.A., Glass, C.R. y Arnkoff, D.B. (2009).** Mindfulness for longdistance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357-376.
- Del Águila, J., Mañas I., Franco, C., Gil C. y Montoya, M. (2009).** Programas Basados en Mindfulness para Atletas. En A. J. Cangas, J. Gallego y N. Navarro (Eds.), *Actividad física y deporte adaptado*, vol. 2, pp. 149-158.Granada: Alborán Editores.

- Ezquerro, M.** (2008). *Intervención Psicológica en el Deporte. Revisión Crítica y Nuevas Perspectivas*. Actas V Congreso, Asociación Española de Ciencias del Deporte.
- Ezquerro M.** (2006). Trastornos psicológicos en deportistas. En E.Garcés de los Fayos; A.Olmedilla y P. Zafra (Eds.). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Martin. pp. 461-481.
- Ferro, R.** (2001). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema* 2000. Vol. 12, n° 3, pp. 445-450.
- Gardner, F.L. y Moore, Z.E.** (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Gardner, F.L. y Moore, Z.E.** (2006). *Clinical Sport Psychology*. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Germer, C.K.** (2005a). Mindfulness and Psychotherapy. In C.K., Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (eds). *Mindfulness: What is it: What does it matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C.** (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G.** (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York: Guilford Press, 1999.
- Kabat-Zinn J.** (1990) *Full Catastrophe Living*. New York: Delta. (Edición en español en Kairos).

- Kaufman, K. A. y Glass, C. R.** (2006). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers*. Unpublished manuscript, The Catholic University of America, Washington DC.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B.** (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Lutkenhouse, J. M.** (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180.
- Lutkenhouse, J., Gardner, F. L. y Morrow, C.** (2007). *A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures*. Manuscript in preparation.
- Mañas, I.** (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Pineau, T. R., Kaufman, K. A. y Glass, C.R.** (2012). *Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on running performance and body image: Does self-compassion 52 make a difference?* Manuscript in preparation, The Catholic University of America, Washington DC.
- Raimon, P.** (1997) Ciencia y Paraciencia. *Revista de Ciencias Morales*, ENE-MAR, XX (73).

- Ramos N., Hernández, S.** (2008) Inteligencia Emocional y Mindfulness, Hacia un Concepto Integrado de la Inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, Vol 24, No. 24 / P. 135 - 146 Medellín, Colombia. Ene-dic 2008 .
- Schwanhausser, L.** (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 377-395.
- Teasdale, J., More, R. Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. y Segal, Z.** (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., y Fournier, J. F.** (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.